

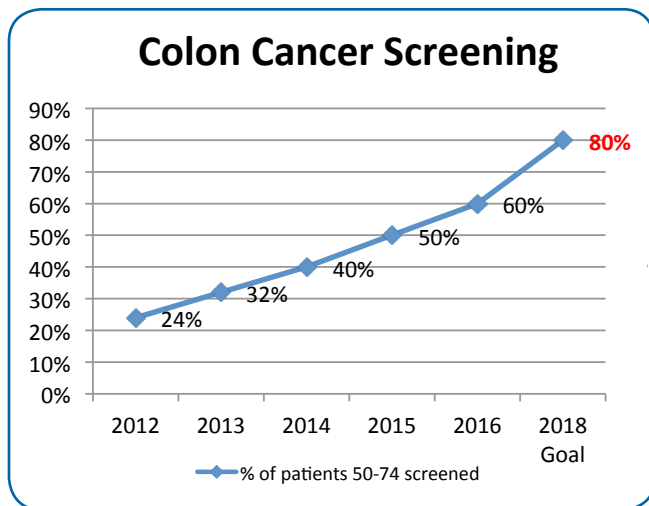
# This Month at Zufall

## 1 Colon cancer screening can save your life Help us reach 80% by 2018

Did you know that colon cancer is the second leading cause of cancer deaths in the United States, yet can be prevented or found early through screening? It's important to be screened because you usually can't feel if something is wrong inside your colon.

At Zufall, our patients aged 50 to 74 can get FIT, a take-home test that is easy, painless, and, in most cases, free. Last year, 60 percent of our patients in this age group were screened and we are on our way to meeting the national goal of 80 percent by 2018. If you're over 50 and haven't been tested, ask your doctor how to get FIT.

Not 50 yet? Be physically active, eat healthy, and don't smoke. Staying healthy is the best way to prevent any type of cancer.



## 2 Take the risk test for prediabetes

Are you overweight? Are you physically active less than three times a week? Does your parent or sibling have type 2 diabetes? If you are age 45 or older and answered yes to any of these questions, you may be at a higher risk of developing prediabetes and type 2 diabetes.

Prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not high enough to be diagnosed as diabetes. More than 86 million people in the United States have prediabetes and nine out of ten of them do not even know it.

Take this risk test at <https://doihaveprediabetes.org/> and talk to your doctor if you are concerned about prediabetes.

## 3 Tax Day is April 17th Get FREE help filing forms

Preparing your tax return can be hard. If you need help filing, FREE assistance is available through United Way of Northern New Jersey. United Way works with community partners and IRS-certified volunteers at numerous sites throughout the region.

The program will provide direct assistance in filing simple tax forms including 1040, 1040A, 1040EZ, and Schedules A&B. Call 973-993-1160 extension 5 to make an appointment. For additional information visit [UnitedWayNNJ.org/FreeTaxPrep](http://UnitedWayNNJ.org/FreeTaxPrep).



COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

Follow us on:

# Este Mes en Zufall

## 1 ¡La prueba del cáncer de colon podría salvarle la vida!

### Ayúdenos a alcanzar el 80% de pacientes para 2018

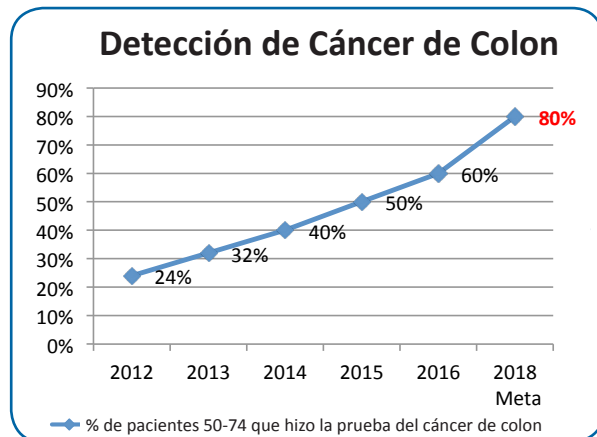
¿Sabía usted que el cáncer del colon es la segunda causa principal de muertes en los Estados Unidos? Aun así, se puede prevenir o detectar a tiempo por medio de pruebas de detección temprana.

Hacerse la prueba es importante ya que usted usualmente no puede sentir si algo no está bien dentro de su colon.

En Zufall, nuestros pacientes que tienen entre 50 y 74 años de edad pueden usar el examen "FIT", que se lleva a cabo en la casa. Es fácil de administrar, sin dolor y en muchos casos gratis.

El año pasado, 60% de nuestros pacientes en este grupo se hicieron el examen, y ahora estamos en camino para alcanzar el 80% que es la meta a nivel nacional para 2018. Si usted tiene 50 años de edad y no se hecho un examen de FIT este año, hable con su médico acerca del mismo.

¿Todavía no tiene 50 años de edad? Manténgase físicamente activo, coma saludable y no fume. Mantenerse saludable es la mejor forma de prevenir cualquier tipo de cáncer.



## 2 Tome el examen de riesgo de pre-diabetes

¿Tiene usted sobre peso? ¿Está usted físicamente activo menos de tres días a la semana? ¿Tienen sus padres o hermanos diabetes tipo 2? Si usted tiene 45 o más años de edad y contestó sí a cualquiera de estas preguntas, usted puede estar en un riesgo mayor de desarrollar pre-diabetes y diabetes tipo 2.

Pre-diabetes significa que el azúcar de su sangre está más alta de lo normal, pero no lo suficientemente alta para que se considere como diabetes, una condición más seria. Más de 86 millones de personas en los Estados Unidos tienen pre-diabetes, y 9 de 10 personas ni siquiera saben que la tienen.

Converse con su médico para averiguar si usted corre el riesgo, o vaya a [www.doihaveprediabetes.org](http://www.doihaveprediabetes.org) para tomar el examen de riesgo y contestar un cuestionario.

## 3 ¡El día de los "taxes (impuestos)" es el 17 de abril

### Reciba ayuda GRATUITA para elaborar sus impuestos federales y estatales

Preparar sus formas de impuestos puede ser una tarea difícil. Si necesita ayuda para hacerlo, hay asistencia Gratuita a través de United Way del Norte de New Jersey). United Way tiene voluntarios certificados por el IRS, en muchos lugares de la región.

El programa dará asistencia directa para llenar formularios de impuestos simples, incluyendo 1040, 1040A, 1040EZ y Schedules A&B. Llame al 973 993-1160 ext 5, para hacer una cita. Para información adicional, vaya a [UnitedWayNNJ.org/FreeTaxPrep](http://UnitedWayNNJ.org/FreeTaxPrep).